

カウンセリング実習における 体感することを重視した取り組みについて

築地典絵
(本学非常勤講師)

松浦ひろみ
(教育学科准教授)

稲塚葉子
(教育学科准教授)

1. はじめに

発達教育学部教育学科心理学専攻では3年時に「臨床心理学実習Ⅰ・Ⅱ」という授業が開講されている。この授業では実際に箱庭療法、心理テストやカウンセリングなどの体験が盛り込まれており、学生にとって印象に残る授業の一つである。授業は「心理査定」「非言語療法」「言語療法」の3つの領域に分けられ、3人の教員がそれぞれの領域を担当するというオムニバス形式をとっている。

授業の到達目標は、心理査定の領域では「臨床心理査定とは援助の必要性や方針を検討するために、解決すべき問題を把握し、対象者の特徴や状況を捉えていくプロセスであり、その一環として心理検査が利用される。心理検査の体験と事例検討を通じて心理査定の方法を学び、その意義と留意点について理解を深めることを目指す」(シラバスより)となっている。次に非言語領域は「非言語的技法は無意識的な側面に働きかける手段として、子どもへのアプローチとして有用である。実習と事例検討を通じて、非言語的表現や喚起される情動への感受性を磨き、それらを言語化する能力を育てるとともに、面接の経過について理解を深めることを目指す」(シラバスより)となっている。言語領域は「主として言語的な面接技法を取り上げる。様々なメッセージを受け取り、そこから感じ取れるものを言葉に置き換えてみる。ワークを通じてカウンセリングの基本的態度を体験し、自己理解にも結びつけたい」(シラバスより)となっている。本稿では言語領域に焦点を当て、授業中の取り組みについて考えてみたい。

言語領域の目標はカウンセリングの基本的態度を体験することであるために、授業の中心的課題はカウンセリングのロールプレイングとなる。しかし、このカウンセリングのロールプレイングへの抵抗感や不安の声を、卒業生や院生から少なからず聞いてきた。ロールプレイングを実際に行ってみると、緊張しすぎている学生が多く、言葉に詰まって何も話さなくなってしまう姿が見られた。また逆に、悩みを話している相手に対し、自分の考えや意見をためらいなく一方的に語る様子が見られ、カウンセリング実習の導入の難しさを痛感してきた。

メディアなどで「心のケア」の必要性が頻繁に唱えられる昨今、カウンセリングや心理療法は周知されるようになったとはいえ、カウンセラーは相手の心を見抜ける力に長けているといった誤解や、悩みを解決しうる知恵を授ける行為であるといった先入観がまだまだ払拭できていないと思われる。心理学を専攻する学生でさえも、カウンセリングとは「悩んでいる人に対して的確なアドバイスを提供するもの」であると考えている場合が多い。

ロジャーズのカウンセリングの定義において、佐治・岡村・保坂(1996)は「カウンセリングは相互の人間成長の場であり、カウンセラーが自分の能力を相手に貸し与えたり、関係を抜きにして個人の力だけで相手に影響を与えて、問題を除去ないし変容してやったりすることが援助になるのではない。このような援助はたとえ一時的に成功することがあってもクライアントの真の自己実現に展開するのは難しい」と述べている。むしろ、このような「援助を与える者

と与えられる者」といった誤った考え方を放棄したところに「援助的関係」が始まることを説明している。本授業においても、「心理療法は人としての本質的な問いと向かい合い、投げかけられ投げ返ししながら、ともにかわりを生きるという課題と向き合う場」（山上，2002）であるという本質をつかんでほしい。

そこで、上述した問題の解消を図るために、授業では、①心理治療の本質を具体的に体感すること、②カウンセリングのロールプレイングに対し、少しでも抵抗感を減らし、スムーズに実習ができるようにすること、の2点に焦点を絞りいくつかの工夫を凝らした。

本稿では、言語領域の授業の流れや構成について紹介したい。これまで行ってきた授業の内容を報告し、検討することで、心理学専攻の学生にどのような学習体験を提供することが求められるのかを考察し、今後の授業計画や指導に反映することを目的とする。

2. 心理療法の中の言葉とイメージ

「言葉は面接で使う最も重要な道具ともいえる」と長谷川（2014）が述べているように、心理療法において「言葉」はなくてはならないものである。成田（2014）は「人間の経験は、言葉にされる以前はどこか漠然としてあいまいなもので、言葉によって定着されて初めて明瞭になる。経験を言葉にし、言葉になった経験をあらためて見つめる。例えば不幸に直面した時の悲しみを言葉にすることで、その悲しみに形を与える。そうすることで、その悲しみを他者にも伝えることもでき、自身の心の内に受け入れることもできるようになる」と述べ、体験を言語化することが、心理療法の根底に位置すると語っている。

また「イメージと言葉は心理療法の命である」と述べている岡（2003）は、「セラピストは何を措いてもイメージと言葉の世界に通暁し、その深層を探求する必要がある」とし、例えば、「死にたいと語るクライアントの言葉の響きとそれが喚起する不安なイメージの渦からセラピストが逃れようとしたら、相手の命を救うこと

はできない」と述べている。

さらに溝口（2003）は「イメージという言葉で表そうとしたことが、語りかけている相手に伝わるかどうか、つまりお互いに共有されているものかどうかがまず問題である。共有されないと、その後いくら言葉を重ねても、それらの言葉は相手に届かない。イメージが共有されれば、そのイメージに基づいて、言葉は伝わっていく。同じことは語りかけてくる相手からの言葉についても言える。その人の語る言葉に含まれているイメージを、わたくしが共有できるかどうか、相手からの言葉を受け取れるかどうかを左右する」と解説している。

つまり、クライアントから発せられた言葉の中から、セラピストが正確にイメージをつかみ取り、そのイメージをクライアントと共有できる形で言語化して、クライアントに返すという作業が、心理療法には必須であり、その作業の成否が心理療法の進展に大きな影響を与えるということである。

セラピストがクライアントの話を傾聴し、信頼関係を作り、ともに問題を解決するために模索していく過程を歩むためには、まず徹底してクライアントの言葉に耳を傾けることが求められる。「耳を傾けることは、ひとを読むことである」と語る松木（2003）は、分析的治療における傾聴の観点を説く中で「自分の中の声」に耳を傾けることも必要であると述べている。「クライアントの話に耳を傾けている時、セラピストの中にさまざまな思いや感覚が湧いてくる。その思いや感覚に触れ続けていくと、それがいずれ言葉になってくる。セラピストはまず自身の中に湧き上がってくる思いや感覚に触れ続け、そこに耳を傾けておくことから始まる」とし、セラピストはできる限り内なる声に開かれていることが大切であると述べている。

自分の中の声に耳を傾ける作業は、先に述べた「イメージをつかみ言語化する作業」と同種のものであると考えられる。クライアントの話を傾聴し、理解するということは、同時に自分の中に沸き起こった感覚・イメージに触れ、言語化していく作業に他ならないと考える。

3. 授業の概要

3.1 トレーニング

言語領域の目標はカウンセリングの基本的態度の修得である。学部生ではクライアントとラポールを形成するカウンセリングの初期段階の修得はめざしたい。そこで、自分の中のイメージに触れ、言語化する作業を体感するために、「トレーニング」という呼称のウォーミングアップを取り入れた。このトレーニングは、自分がカウンセラーになったつもりで、さまざまな悩みやメッセージに対し、簡単に返答するというものであり、ミニカウンセリングといった課題であり、毎回の授業の最初に20分程度実施した。

返答するメッセージの素材には、子どもの詩、新聞の投書欄の記事、新聞の悩み相談欄の記事を用いている。まず実際に例を上げて、どのようにトレーニングを実施しているのかを説明したい。概ね9回のトレーニングを行っているが、ここでは3回分を取り上げて紹介する。

初回トレーニングは小学3年生の女兒の書いた詩を題材にしている。

「さくらにむかって走れ」 さくらのゆめをみていた／気づいたらねていた／お家をとびだし、ビューとはしった／ビュッビュッビューッとさくらにむかって／さくらが見たくて／自分だけの力で走って／ついた／さくらのところへ／自分がさくらになるように／自分がさくらにつつまれるような／そんな気もちだった

（「青い窓」2009. 7）

この「さくらにむかって走れ」という詩は、読み手にさまざまな想像をもたらし、暖かくもさみしくも感じさせる一編である。この詩を学生に読み聞かせ、まずは詩から受け取ったイメージを記述させる。実際に学生がどのように詩からイメージをキャッチしているのかをレポートから抜粋すると、「明るい、柔らか、夕方、希望、疾走、視界がピンク、桜吹雪につつまれる、ふわふわ、広大な大地、自立、未来、今にも消えそうな淡いピンク、春を感じるぬるい風、幻、どこか寂しいような詩…」などが上げられ、学生は詩から豊かにイメージをとらえ

ていると言える。このトレーニングでは、このように沸き起こるイメージをピックアップしたうえで、詩の作者に対し手紙を書かせている。手紙には、とらえたイメージを用い、「詩を読んだら、ピンクの世界につつまれたように感じたよ」「○○ちゃんが、夜の道を必死に走っている姿が目に見えたよ」「なんだかさみしいのかなと思ったよ」などと返答する。

次に「空の巣を埋めるもの」（朝日新聞、2005. 5. 16）というタイトルの新聞の投書を紹介する。

「空の巣」を埋めるもの 女性 50歳

この春、家族に転機が訪れた。長女は就職と同時に一人暮らしを始めた。「人付き合いの得意ではない」次女は東京の大学に進み、三女も県庁所在地の高校入学を機に家を離れた。こうして、6人がひしめいていた我が家も、とうとう末の四女を残し、夫との3人暮らしになった／それぞれの旅立ちに付き合い、あわただしい日々を送るうちはよかったが、落ち着いてくると、何もする気がなくなってしまった。これが、「空の巣症候群」というべきものか／でも、ちょっと待て。考えてみれば、我が家の経済は楽ではなく、家庭菜園は夏野菜の植え付けを待っている。家の周りの草刈りも待たなした。「空の巣」といっても、小学生の小鳥がまだいるのではないか、と言い聞かせ、立ち上がった／クワをふるっていると、近所の人が掘りたてのタケノコを何本も置いていってくれた。うれしかった。遍路道を歩くという神奈川からの友人夫婦と一日同行してみた。新緑に包まれながら、思い切りおしゃべりでき、気持ちが晴れた／相変わらず、娘たちとの電話をきる時には涙声になる。けれど、この転機を乗り越え、元気になれる日も遠くない、と思っている。

（朝日新聞、2005. 5. 16）

就職や進学で子ども3人を我が家から見送った母親の空になった心の様子が綴られている。タイトルからは空の巣になった母親の寂しさを想像するが、この母親のメッセージを一読すると、寂しさと同時に「生き生きとした、生命力、エネルギー、伸びる」といった躍動感が読み手

の心に広がる。多くの学生が気力に満ち始めた母親像をイメージし、筆者が「この母親にはカウンセリングが必要ですか？」と学生に尋ねると、ほぼ全員が「不必要だ」と判断する。イメージを味わうことによって、相手に対し、過剰に同情したり、慰めたりといった返答をしなくなるといった効果がある。

また、主訴が明確な新聞の悩み相談欄の記事も取り入れている。

「彼が同棲を言い出したのに」

女性 会社員27歳

私にはつきあって9年目の彼氏がいます。将来の話をするたびに、「まだ結婚は無理」と言い続けていた彼が、昨年秋、「まずは同棲」と言い出しました。とりあえず彼の考えに私も納得したのに、いつまでたっても同棲は実現せず、いざその話になると、「車のローンが大変だから」などと資金不足を口にします。でも、車のパーツとか友だちづきあいとかには、お金を使っています／つきあい続けるべきか悩んでいます。好きだから別れたくはないけれど、このままおばさんにはなりたくない。同棲にさえ踏みきれない彼に、私はどうすればよいのでしょうか。（朝日新聞「読者と」2005. 1. 22）

この相談では、学生の多くがイメージとして「もやもや、イライラ、彼氏にイラッとする…」をあげる。しかし、カウンセラーとして返答する段になると、イメージとして抱いている「イライラ」や「もう別れたらいいのに」といった自分の感情を切り離し、彼氏のことを擁護したり、結婚に向かって何をしたらよいのかといったアドバイスが盛り込まれることがある。このトレーニングでは、ロジャーズのカウンセリングの3条件の一つである。「自己一致・純粋性」について考えることができる。岩下（1999）は「自己一致・純粋性」について「カウンセラーが自分の中に体験していることが意識化され、対話の中にも出てきていることをいう。表面を取りつくろい、心の中で思っていることとは別なことを口先だけで表現するようなことがあってはならない。カウンセラーには、自己の感情・経験をきちんと把握したうえで、必要な場

合にはそれをクライアントに率直に表現することが求められる」と述べている。このトレーニングでは、感じたことと伝えることとの間に不一致が生じやすい。イメージとしてとらえたものとクライアントへのメッセージとの間にねじれが生じていることに気づかせ、「自己一致・純粋性」の難しさを体感することができる。

9本あるトレーニングの中には、同世代の方の悩みの他に高齢者の方の悩みも含んでいる。自分と年齢が離れている相手の悩みに答える場合に、背伸びした返答を行うことが多く、そのような点についてもフィードバックを行っている。

3.2 絵本を用いたワーク

非言語領域においても「喚起される情動への感受性を磨き、それらを言語化する能力を育てる」ことが到達目標となっており、心の中で感じたことを言葉に置き換える作業は、臨床心理学実習の重要な要素である。本授業では絵本を用いて自分の中の声に耳を傾ける内省のワークを行っている。

年度によって若干の変更はあるものの、「おつきさまこんばんは」（林，1986）、「いやだいやだ」（せな，1969）、「悲しい本」（Rosen，2004／谷川，2004）の3冊の絵本を使用している。教員が3冊の絵本を読み聞かせ、学生はその場でいちばん心に響いたと思う一冊を選ぶ。そして、その一冊について、なぜその本が今ここに自分の心に響いたのかを自問自答する。

学生がどの本を選ぶかは、年度やグループによってまちまちだが、内省の内容には共通点が見られる。「おつきさまこんばんは」を選んだ理由として、月が好き、本の色合いが好き、最近忙しくて夜に空を見上げていない、バイトから帰る道で月を見てほっとした、などが上がってくる。どちらかというと色や形などで感覚的に心を揺さぶられた学生が多い。

「いやだいやだ」を選んだ理由としては、最近主人公のように「いやだ」と物事を避けている、「いやだ」と言っただけだと主人公のようになる、「いやだ」ばかり言っている自分を

顧みた、といった回答が多い。この本が、心の機能の一つである超自我に働きかけたと考えられる。

「悲しい本」は、息子を失った父親の物語である。この本を選んだ学生の多くが、主人公の語る悲しみに共感するところが多いと内省する。絵本の冒頭で発せられる「じつは悲しいのだが、幸せなふりをしているのだ。悲しく見えると、人に好かれたいのではないかと思ってそうしているのだ」という主人公の言葉に共感する学生が多く、人前で見せる自分と本来の自分とのギャップに悩む学生の内面を物語の主人公が代弁したと考えられる。

このワークでは3～4名のグループで、自分の意見を述べ、共有し合う。「なぜ選んだのか」というシンプルな問いだが、学生の語りの中には、自分の心の深いところまで届くような内容もある。自分の心に触れ、言葉にすることを実践させる。また、聴き役の学生が、いつのまにか傾聴の態度で相手の話を聴くようになる点もこのワークの利点である。

3.3 非言語的態度のワーク

上地（1990）は心理療法の初期段階において「カウンセラーはクライアントとの間にまず共感と尊敬、そして思いやりを伴った基本的な関係をつくり出すことから始めなければならない」と述べ、そのためには積極的な傾聴の姿勢を示し、笑みや身体接触などの非言語コミュニケーションが重要であるとしている。松木（2003）も、治療空間の中で治療者の振る舞いは大きな要因であり、穏やかで温かな雰囲気を提供できる治療者のあり方が求められるとしている。

傾聴的態度は、相手の話を聞くときに示す聴き手側の身体的動作のことであり、姿勢や視線、表情などのすべてが、相手へのメッセージの役割を果たす。カウンセラーの態度一つでクライアントとの信頼関係を損なってしまう場合もあり、言語に対する意識と同じくらい非言語への気づきも重要である。

そこで、本授業では上地（1990）がカウンセ

リングの実習の中で用いているブラインドウォークを実施している。このブラインドウォークは目隠し役と案内役とが一切言葉を交わさず、非言語コミュニケーションのみで相手を援助するというものである。目隠し役をクライアントに位置づけ、案内役をセラピストと位置づけ、セラピスト役はクライアント役の非言語メッセージに気を配りながら、共感し、尊敬し、思いやりを持って接することを心がける。

セラピスト役になった学生は、クライアント役が緊張していたり、怖がっている非言語的態度を感じ取り、なんとか安心させようと、手を強く握ったり、階段にさしかかると足音で合図を送り、不安を軽減しようとさまざまな配慮をする。クライアント役もセラピスト役が体を使って自分を守ろうとしている非言語のメッセージを受け取り、その思いやりをうれしく感じる。自分と相手の非言語のメッセージを意識し、言葉を用いずに相手を思いやり、信頼関係を作るということを体感する。

さらに、上地（1990）のブラインドウォークを発展させ、本授業では同じペアで2回目のブラインドウォークに挑戦してもらう。2回目は「言語」を用いて相手を援助するという課題である。一見すると、非言語のワークよりも簡単な印象を受けるが、「階段があります」「右に曲がります」といった指示は禁止で、クライアント役から感じられる感情だけを言語化してクライアント役に返してみようというものである。例えば、クライアント役から緊張が感じられたら「緊張するよね」と声をかける。一回目の実施よりもリラックスしていて、簡単そうに歩いていたら「慣れてきてリラックスしているね」と声をかけ、手をつなぐときに恥ずかしそうにしていたら「ちょっと恥ずかしいよね」と声をかける。このワークは、非言語のブラインドウォークよりも難易度を増す。学生はクライアントの感情に心を馳せ、なんとか言語化しようとする。

実施後の学生の感想の中からいくつかを紹介する。

〈セラピスト役の時〉

- ・言語化することの難しさを実感した。
- ・感情を言葉にすることができず、クライアント役に気を使わせた。
- ・言語化した時に同じ悩みを共有できたようになり、気分が和らいだように感じた。
- ・何を言っているかわからず戸惑いを感じていた。
- ・相手の思っていることを口に出しているつもりが、いつの間にか自分の気持ちを伝えてしまっているのではないかと思った。
- ・相手を誘導することと気持ちを読み取ることの2つを同時にしなければならなかったのが難しかった。
- ・言語化することに意識を向けていたので、1回目よりも非言語で相手を思いやるのが軽減した。

クライアントから伝わってくる感情を言語化することの難しさ、言語化に対する躊躇、言語に意識をとられ非言語のメッセージに意識を向けることが疎かになるなど、学生が感じたことは、心理療法の中で感じられる感覚と非常に似ている。クライアントに共感し、尊敬し、思いやりを持って接するということを体感し、わかりやすく体験できるワークとなっていると思う。

4. 考察

4.1 子どもの詩や絵本の使用について

池見（2010）は「イメージは心理療法面接に限らず、人間のコミュニケーション全般において、コミュニケーションのバックグラウンドで常に、すでに、機能している」とし、臨床理論の違いを超えて「セラピストに大切なのは、イメージを味わうこと。イメージは体験の辺縁に動くものへと私たちを誘ってくれる」と述べている。しかし、実際の面接場面では、クライアントの言葉を追うことに集中し、その言葉がどのようなイメージを内包しているのかを味わう余裕がなくなる。また、イメージは相手から報告されなくてはつかみようがなく、沈黙されると手がかりを失い、イメージへの関わりは根本的な難しさが存在する（藤原、2010）。

トレーニングでは聴き手にイメージを豊かにもたらしような詩や投書記事を選んで提示している。トレーニングで用いられたいくつかの詩は『青い窓』という子どもの詩誌から引用している。『青い窓』は2009年4月に朝日新聞の天声人語において紹介され反響を呼び、筆者も知るところとなった詩誌である。多くの読者の心を動かした記事（朝日新聞、2009）であり、以下にそのままを記載する。

「福島県で刊行されている児童詩誌『青い窓』、いつも送っていただく。主宰していた佐藤浩さんから聞き、ずいぶん前の小欄が紹介した一編を、逸話とともに思い出した。

お母さんが車にはねられた／お母さんが病院のれいあんしつにねかされていた／お母さんをかそうばにつれていった／お母さんがほねになってしまった／……／お母さんをほとけさまにおいた／お母さんをまいにちおがんでいる

書いた小学4年生に、担任は『お母さん』は1回だけでいいと指導したそう。だが、児童は直そうとしない。迷った先生から相談を受けて、佐藤さんは言った。『何回でも、何万遍でも書かせてあげてください。その子の悲しみをわかちもって…』（以下省略）」

詩の先生と悲しみを分かち合いつつ、何度も「お母さん」と綴る営みは、心理療法の営みと同一であると感じられる方は少なくないであろう。この詩は短い語りであるが、読み手に母親を突然失った男の子の心のありようが生々しく伝わってくる。面接の記録を読みイメージをつかむことよりも、はるかに直接的に、他者の言葉に含まれるイメージを生き生きと体感できる。

絵本は言語だけではなく、視覚的にも読み手に強いイメージを抱かせることができる。「おつきさまこんばんは」では、闇の中の月明かりが、自らを癒し、導いてくれるようなイメージを抱かせる。「いやだいやだ」では、だだっ子の主人公が最後にはひとりぼっちになり、指をくわえて一粒の涙を流している。「悲しい本」では、悲しみに暮れる主人公が、1本のローソクの光にほんやりと照らされながら、物思いにふけている。少しばかり上気して見える主人

公の表情の中に、心の回復の兆しをうかがいすることができる。

このような絵本の特性をいかして、内省のワークはより豊かに進むのではないかと考える。本学は絵本を多数収蔵しているので、学生自ら図書館に出向き、絵本を選んでワークする取り組みも行っている。家族がテーマの絵本を集めてくる学生は「家族に甘えたい私がいるのかなあ」などと自分を振り返り、嫌われ者の主人公が登場する絵本を選んだ学生は「嫌われるということを実は恐れている部分があるのかも」と自分を分析する。絵も言葉も非常にシンプルな絵本を選んだ学生は「今自分がごちゃごちゃしているから、複雑なものは回避した」と近況を話す。このように、絵本を用いることで、楽しみながら柔らかに自分に触れることが可能であると考える。

4.2 非言語コミュニケーション

「相手の話す内容に同意する場合は、関心のあることを示し続けるとともに、タイミングよくうなずいたり、ほほえんだり、『フン、フン』という小さい音を発するだろう。相手がこちらに不賛成の場合も、そのことはたいてい相手の体に表れる。ひんぱんに首を横に振ったり、目を細めたり、あごを引いたりするようになる。相手が腕組みをしているのは、守りの姿勢を表していることが多い。椅子にもたれかかり、こぶしを固めて腕組みをしている場合は、特にそうだ」(Vargas, 1987)。Vargas (1987) が紹介している頷きや腕組みといった非言語コミュニケーションの意味するところはよく知られているが、実際に私たちが日常的にこのような非言語コミュニケーションに注意しているかといえ、そうではない。相手と話し込むうちに、無意識に腕組みをしていたり、眉間にしわを寄せていたり、持っているペンを回していたりすることがある。

授業で行ったブラインドワークでは、相手を援助することを目的とするワークであるために、相手に否定的なメッセージを示す場合はほとんどない。そこで授業の中では、あえて否定

的な非言語的態度でクライアントと向かい合うというワークも取り入れている。例えば、セラピスト役が、視線を合わせない、相槌を打たない、足や腕を組む、時計を見るといった否定的な態度をクライアント役に示してもらう。このワークにより、否定的な非言語メッセージがもたらす拒絶感や嫌悪感を学生に体感してもらう。

また、ロールプレイを行っている間に、グループ内で非言語的態度の評価も行っている。学生同士が人の話を聴く際の無意識に出る癖などを発見しあう。髪の毛を触る、体が傾斜している、握り拳を作っている、手の指がよく動いているなど、学生本人も気づいていない態度がピックアップされることもある。

4.3 ロールプレイングの導入

トレーニング、絵本を用いたワーク、非言語のワークを通して、①心理治療の本質を具体的に体感すること、②カウンセリングのロールプレイングに対し、抵抗感を減らし、スムーズに実習ができるようにすること、の2つの目的は達成できるように思う。到達目標である「様々なメッセージを受け取り、そこから感じ取れるものを言葉に置き換えてみる。ワークを通じてカウンセリングの基本的態度を体験し、自己理解にも結びつけたい」という点にも適っていると考える。

しかし、これら3種のワークだけでは、カウンセリングの基本訓練としての機能は果たすが、カウンセリングの実際場面とはかけ離れている感がある。そこで、足りない点を補うために、家族療法ロールプレイングとイヌバラ法を用いたロールプレイングを併せて導入している。家族療法ロールプレイングでは、クライアント役(家族3人)とセラピスト役(1人)が面接を行う。セラピスト役は家族メンバー間の動きを読み取り、どのような家族であるのか、どんな問題を抱えているのかを読み取っていく。このロールプレイングでは、クライアント役同士の会話で面接が進むため、セラピスト役の負担が軽くなり、1対1のロールプレイングよりも導入に向いていると考える。

授業の終盤にはイスバラ法を用いた1対1のロールプレイングを行う。ここまでのワークを通じて、学生たちも緊張や抵抗感が薄れ、楽な気持ちでロールプレイングに向かうことができる。また、イスバラ法はクライアント役が犬かバラになって自分の悩みを打ち明けるという手法であり、自分の課題と心理的距離をとって望める点で有効な手法であり、なにより楽しくできることから学部生への実施には適切であると考ええる。

このような取り組みを経て、ロールプレイングに挑んだ結果、ほとんどの学生が「想像していたよりもやりやすかった」「落ち着いて取り組むことができた」と述べている。また、セラピストとしてクライアントの話を聴く中で、「関係性や感情などがすごく伝わってきた」「クライアントの言葉が心に突き刺さった」「セラピストの心の負担を身を持って体感したような感じがした」「話している人、黙っている人、表情、視線、体勢などからもクライアントを理解できた」「セラピストの孤独感みたいなものを感じた」といった感想が得られ、学生が心理療法の本質を体感していることがうかがえる。

4.4 内省に関わる問題

自分がどのように感じているのかを吟味する内省過程にはしんどさがつきまとう。大学で臨床心理学実習の授業を行っている難波ら(2011)は、自分の内面に触れることから生じるしんどさについて、心理療法過程と同様で、自らの歴史の中で封印していた部分と取り組まざるを得ないことから起こってくる必然的な心の動きであると述べている。また、しんどいと感じるということは自己理解が深まったということだと分析している。しかし、土井(2007)が注意喚起しているように、学生の自己分析や内的プロセスが深まりすぎないように配慮する必要がある。大人数の学生のいる中で、自分を深く語ることにメリットが乏しく、一般の授業内では不必要な取り組みであると考ええる。抽象的な表現ではあるが、「ほどほどに心が疲れるが、楽しかった」と感じられる程度の内省が

適切ではないかと考える。

土井(2007)はフォーカシングを臨床心理学実習の授業に取り入れ、学生に守りを提供したと述べている。本授業では詩や絵本を介在させることにより、直接的に自分を語ることをより遠ざけ、安全に実習を行うことができた。また、教員側が学生の心身のコンディションに気を配り、教材を適宜流動的に変更できるように準備しておくことも必要である。実際に、大きな災害に見舞われた年度には「死」「破壊」を連想させるような教材を避けた。学生は毎年変わるので、その年々で教員が学生の雰囲気や敏感に感じ、安全に実習を行うことを心がける必要がある。

4.5 おわりに

本来ならば質問紙やマッピングなどで授業の効果を測定すべきであった。本研究では学生の感想を取り上げただけで、効果の測定には至っておらず、有効な授業法であるとは明言できない。しかし、学生の授業評価より「この分野への興味関心が深まった」「この講義に対する満足度」の得点が、さかのぼること4年で平均4.8点であったことから、この実習が学生に臨床心理学への興味関心を引き出す効果があったことを書き添えておきたい。

本授業では学生全員にセラピストの役を数回にわたり体験させており、その際にクライアントとのやり取りで「どうしたらよかったのか」「どのような言葉を返すべきだったのか」といった質問があがる。その質問のすべてに答えることは時間的にも難しく、未消化なままでロールプレイングを終わる学生もいるのが実情である。この点に関しては本授業の課題であり、改善すべき点であると思う。

最後に、どのような心理治療の手法であれ、援助を求めて来談するクライアントに向かい合うのは、今ここにいる「私」である点は共通している。臨床心理学には、私を開き見つめつづける厳しさと、クライアントと関係を築く営みのおもしろさが共存していることを、授業を通して学生に示すことができたかと考える。

引用文献

- 青い窓 (2009). さくらにむかって走れ. 青い窓ホームページ今月の詩. <<http://www.aoimado.jp/>> (2009. 7)^{注1}
- 朝日新聞 (2005). 読者と 1月25日
- 朝日新聞 (2005). ひとこと 5月16日
- 朝日新聞 (2009). 天声人語 4月25日
- 土井晶子 (2008). 教育現場におけるフォーカシングの活用: 2007年度「GE200 English Workshop」および「臨床心理学実習」における試み. ヒューマンサイエンス (神戸女学院大学大学院人間科学研究科), 11, 5-13.
- 藤原勝紀 (2010). イメージを生きる心理臨床. 心理療法の広場, 4, 14-15.
- 長谷川啓三 (2014). ことば. 心理臨床の広場, 13, p 11.
- 林明子 (1986). おつきさまこんばんは. 福音館書店.
- 池見陽 (2010). イメージ体験の辺縁に動くもの. 心理臨床の広場, 4, 12-13.
- 岩下美穂 (1999). カウンセリング. 北尾倫彦・林多美・島田恭仁・岡本真彦・岩下美穂・築地典絵 学校教育の心理学. 北大路書房, pp. 118-125.
- 松木邦裕 (2003). 私説対象関係論的心理療法入門—精神分析的アプローチのすすめ— 1章 分析空間の創り方. 臨床心理学, 13, 85-90.
- 松木邦裕 (2003). 私説対象関係論的心理療法入門—精神分析的アプローチのすすめ— 4章 耳の傾け方—聴き方, ひとの読み方. 臨床心理学, 17, 689-695.
- 溝口純二 (2003). 相手に届く言葉. 臨床心理学, 14, 187-192.
- 難波愛・大日方重利・小山正・土井晶子・三和千徳・稲葉小由紀・栗川直子・藤重育子・本田周二・日高正宏 (2011). 「臨床心理学入門実習」授業報告—ふりかえりマッピング作業—を中心に. 神戸学院大学教育開発センタージャーナル, 2, 75-88.
- 成田善弘 (2014). 精神分析とことば. 心理臨床の広場, 13, 14-15.
- 岡昌之 (2003). イメージと言葉を生かす知恵. 臨床心理学, 14, 155-159.
- Rosen, M. (2004). Michael Rosen's Sad Book. Walker Books. (マイケル・ローゼン 谷川俊太郎 (訳) 2004. 悲しい本. あかね書房)
- 佐治守夫・岡村達也・保坂亨 (1996). カウンセリングを学ぶ—理論・体験・実習—. 東京大学出版.
- せなけいこ (1969). いやだいやだ. 福音館書店.
- 上地安昭 (1990). 学校教師のカウンセリング基本訓練. 北大路書房.
- 山上雅子 (2002). 出会いの心理臨床: 関係性の発達臨床心理学. 心理臨床研究 (京都女子大学大学院こころの相談室), 1, 8-11.
- Vargas, M. F. (1987). Louder than words. — An introduction to nonverbal communication —. Iowa State University Press. (マジョリー・F・ヴァーガス (1987). 非言語 (ノンバーバル) コミュニケーション. 石丸正 (訳) (1987). 新潮選書)

注1 「さくらにむかって走れ」は2009年7月に今月の詩と題して, 青い窓のホームページ上に記載されていたもので, 現在は別の詩が記載されている。